

# REPORT ANNUALE 2022

1 POMODORO == 25 MINUTI

TOMMASO CRIPPA  
THE POMODORO TECHNIQUE



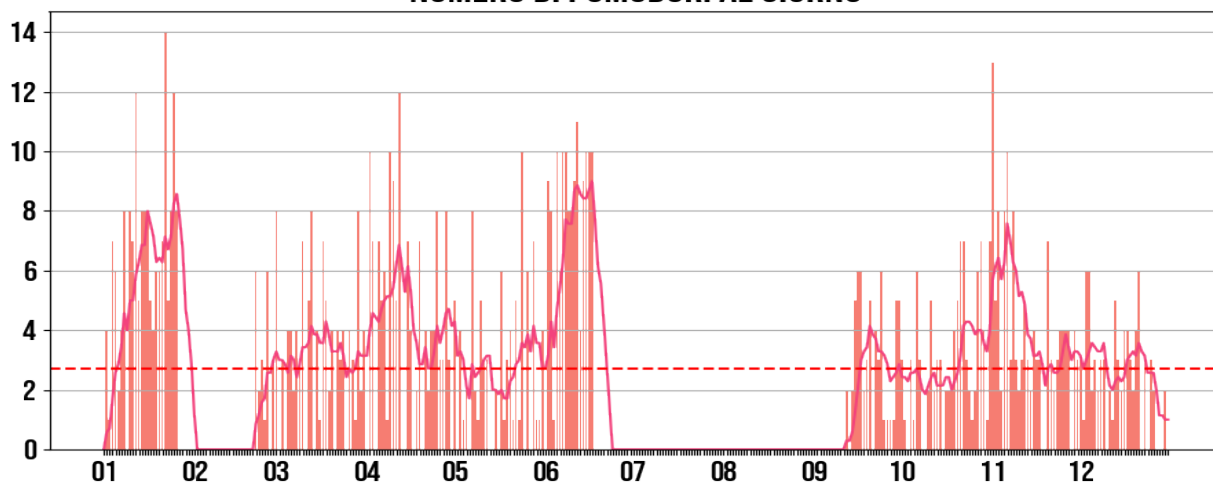
# POMODORI COMPLETATI

**NEL 2022 SONO STATI COMPLETATI 988 POMODORI!**

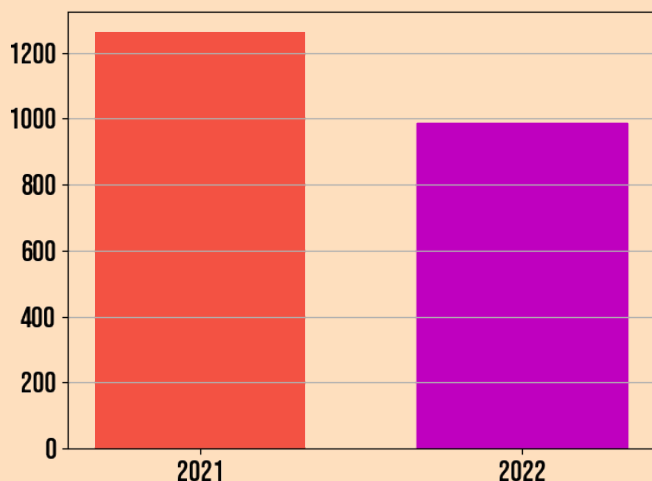
**IN MEDIA SONO 2.71 POMODORI AL GIORNO!**

**SONO 411 ORE E 40 MINUTI!**

NUMERO DI POMODORI AL GIORNO



NUMERO DI POMODORI NEGLI ULTIMI ANNI



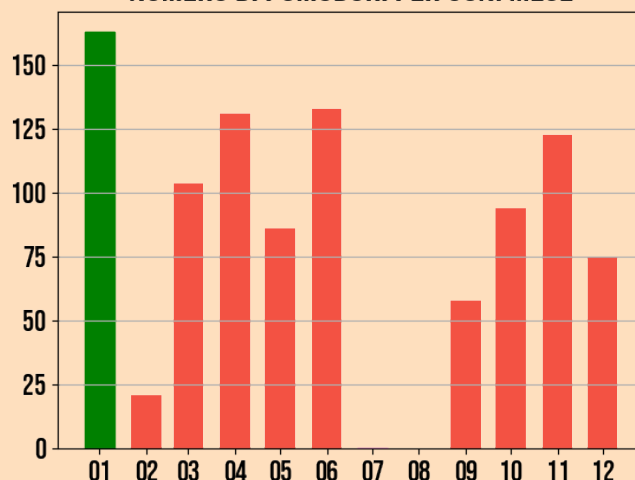
**-275 IN MENO DELLO SCORSO ANNO**

**(-0.75 POMODORI AL GIORNO)**

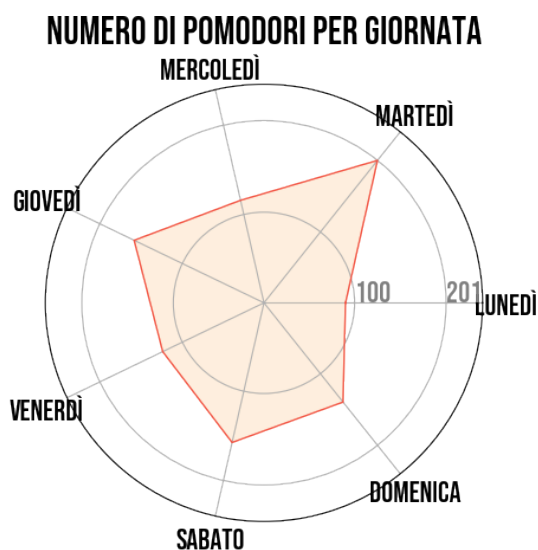
**MIGLIOR MESE: JAN (163 POMODORI)**

**PEGGIOR MESE: JUL (0 POMODORI)**

NUMERO DI POMODORI PER OGNI MESE



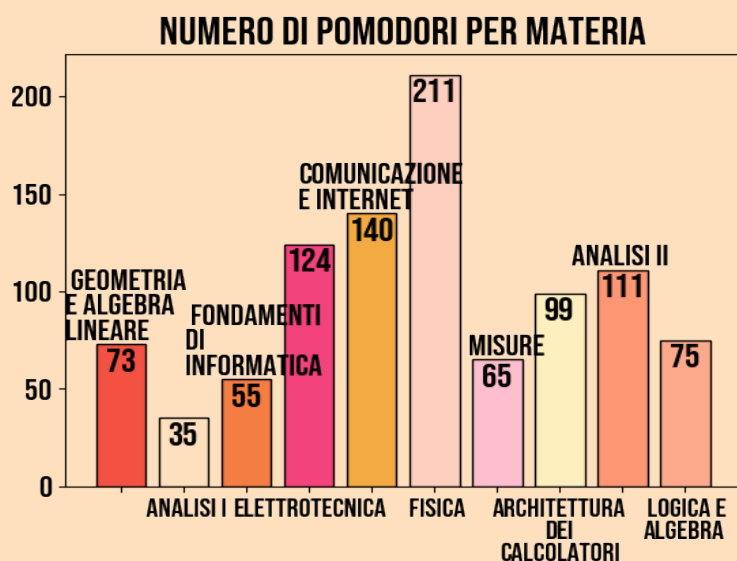
# ATTIVITÀ DELL'ANNO



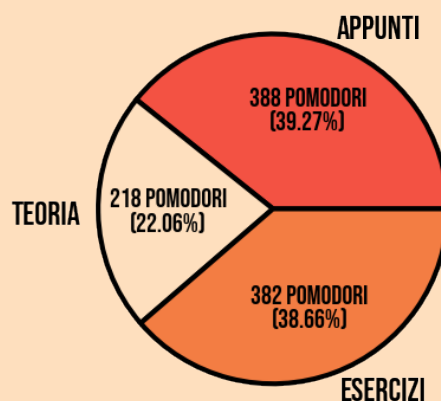
**MIGLIOR GIORNO: MARTEDÌ (201 POMODORI)**

**PEGGIOR GIORNO: LUNEDÌ (90 POMODORI)**

**298 POMODORI FATTI NEI WEEKEND**



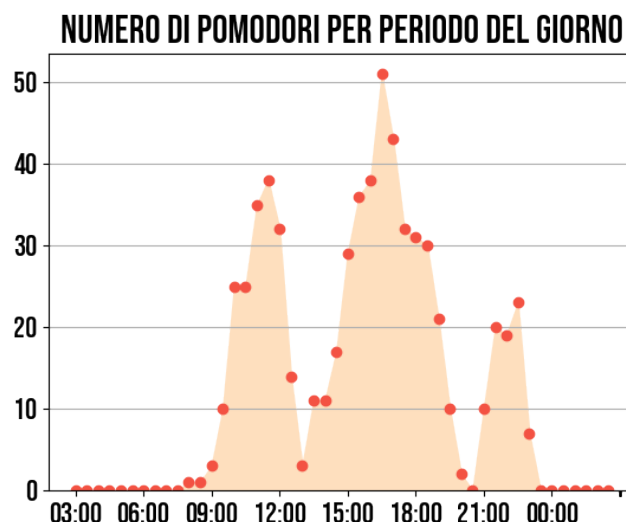
NUMERO DI POMODORI PER TIPO DI STUDIO



**MIGLIOR PERIODO: 16:30 (51 POMODORI)**

**PEGGIOR PERIODO: 23:30 (0 POMODORI)**

**0 POMODORI FATTI DI NOTTE**





**KEEP  
CALM  
AND  
POMODORA  
A MANETTA**

**TOMMASO CRIPPA  
THE POMODORO TECHNIQUE**